◀ 土耳其瓦基弗银行队球员朱婷在世俱杯决赛前入场。 新华社记者 翁忻旸摄

朱婷：从容走向伟大

本报记者 刘 峣

率领球队夺得女排世俱杯桂冠，很多人说，这是朱婷为郎平送上的一份生日礼物。一个是58岁依旧奋战在一线的“铁榔头”，一个是刚刚迈入24岁的“超级朱”，两代主攻的师徒佳话，是中国女排精神最动人的诠释。

只不过，这一次故事的主角只有朱婷一人。2016年里约奥运会后，在郎平的支持下，朱婷只身留洋土耳其。短短两年间，冠军和MVP（最有价值球员）拿到“手软”。而跟随瓦基弗银行队回到中国参加世俱杯，对朱婷来说，就像一场双向“汇报演出”：让家乡球迷看到了她的成长，让队友和教练看到了她的能量和影响力。

“我不能跑，因为摔倒之后可能要回到原点，所以我不如慢慢地走。”一步一个脚印，朱婷正在走向属于自己的排球时代。

天生的领导者

在浙江绍兴奥体中心，朱婷球迷组成的“小黄人”方阵，是球场上最亮眼和最喧闹的角落。从小组赛开始，热情的中国球迷便涌入球场。到了决赛，更是成为属于朱婷一个人的主场。每次朱婷和瓦基弗银行队得分，现场总是欢呼一片。

首次随俱乐部回国比赛，朱婷用统治级的表现回馈了球迷。小组赛上，瓦基弗银行队接连以3：0击败浙江队、法国勒卡内沃雷罗队和巴西米纳斯队。3场比赛，朱婷分别拿到16分、23分和18分，一直是球队稳定的头号进攻点。

半决赛面对巴西海滩队，朱婷在其他队友进攻受阻之时，依旧保持着极高的进攻效率，拿下全场最高的20分。决赛再次遭遇巴西米纳斯队，朱婷将自己的进攻能力展现得淋漓尽致。“有困难找朱婷”——全场比赛36次进攻得到21分，朱婷当之无愧地蝉联世俱杯最佳球员和最佳主攻，也连续两年捧起了世俱杯冠军奖杯。

至此，朱婷已经在瓦基弗银行队获得了包括土耳其联赛、欧冠联赛在内的7座冠军奖杯，赛事MVP数量也达到了惊人的11个。

在“汇报演出”中收获掌声与冠军，朱婷自然满怀幸福与感激。不过在聚光灯下，朱婷仍是一如既往地沉稳。她同队友拥抱庆祝，面向四周的观众鞠躬致谢，把前来助威的父母介绍给主帅古德蒂——这位意大利主帅的兴奋之情溢于言表，朝着朱婷的母亲竖起了大拇指。

“我非常幸运，能够执教朱婷。她是一个天生的领导者，不接受失败，每天都尽最大努力去训练，在比赛中展现最好的状态。”古德蒂说。这位在比赛中一向以“暴脾气”示人的教练感慨，因为中国球迷的支持，在这里打比赛就像“在家里一样”。

带着队友一起走

事实上，朱婷与世俱杯有着不解之缘。5年前，年仅19岁的朱婷刚刚被郎平提拔进入国家队。为了出战世俱杯，广东恒大女排临时从河南队“借调”了朱婷。首次随俱乐部登上世界赛场的朱婷一鸣惊人，4场比赛砍下80分，帮助球队夺得季军的同时，也荣膺赛事得分王。

2016年转会瓦基弗银行队后，朱婷的首场比赛便是当年的马尼拉世俱杯。尽管球队止步决赛，但朱婷狂砍103分，打破了世俱杯得分纪录。去年，卷土重来的朱婷终于在日本圆了冠军梦，如今的卫冕更是证明，这是最好的球队，这也是最好的主攻。

留洋两年多，朱婷在更高水准的俱乐部和联赛中自在成长。优秀的教练、靠谱的队友、高水平的训练和对抗，为朱婷打开了一扇窗。朱婷说，欧洲球队的训练方法和体能康复对自己的帮助比较大，充分的比赛场次和大赛数量也锻炼了心理和技术。

古德蒂说，在瓦基弗银行队的第二个赛季，朱婷已经完全融入了球队。“第一年语言还是问题，现在已经能够完全自如沟通了，这是一个突破。”

过去的一年里，朱婷依旧忙碌。除了俱乐部的比赛，她还随中国女排参加了国家联赛和雅加达亚运会，出征日本女排世锦赛。亚运会金牌、世锦赛季军，这样的成绩足够优秀。更重要的是，成为中国女排队长的朱婷，场上场下的责任更重了。

郎平说，里约奥运会上，中国女排有徐云丽、惠若琪和魏秋月等老将坐镇，那时的朱婷只需要专心做好自己就可以了。而现在，队长朱婷要更加耐心，带着队友一起走。

面对密集的赛程与更重的责任，压力与疲劳不可避免。朱婷说，由于缺乏休息时间和精力，今年的世锦赛是她进入国家队以来打得最累的比赛。很多时候，人们看到球场上的朱婷累字写在脸上。但在下一秒、下一场比赛，她总是信心百倍地站上了球场。

平静面对困惑和烦恼

在接受采访时，朱婷曾表示，自己的理想是成为一名“伟大的运动员”。

“准确地说，(伟大的运动员)要有奉献的精神支撑着自己的身体和精力。不管在任何时间、任何位置上，喜欢这个事情就一直做下去，不要有任何的间断，同时要有一定的感情投入。”

既有努力和天赋，也有智慧和谦逊——在成就伟大的路上，朱婷正期待与姚明、刘翔、李娜等中国体育的闪耀名字同行。

2019年，朱婷面对的考验更甚以往。除了俱乐部赛场之外，她还要随中国女排踏上世界杯卫冕之旅。与此同时，东京奥运会资格赛也将开打，中国女排将同土耳其、德国和捷克队争夺奥运会入场券。由于古德蒂身兼土耳其女排主帅，俱乐部的恩师届时将成为赛场上的对手。

最近，很多关心朱婷的球迷发现，朱婷在球场上越来越成熟的同时，在场下也越来越“深沉”了。她开始思考运动员的“彼岸”是什么；她说面对外界的赞美，自己不能太“浮妄”，要一步一步走；她在文章中写道，“真正的从容，不是躲避纷争与喧嚣，而是平静地面对困惑与烦恼”，作家贾平凹的这句话，她时常拿出来品味。

从农村艰苦的环境中长大，在球场内外的压力中成长，24岁的朱婷如今懂得了如何自控，以更加从容心态接受未知的挑战。这或许就是走向伟大的重要一步。

朴泰夏出任中国女足（黄队）主教练

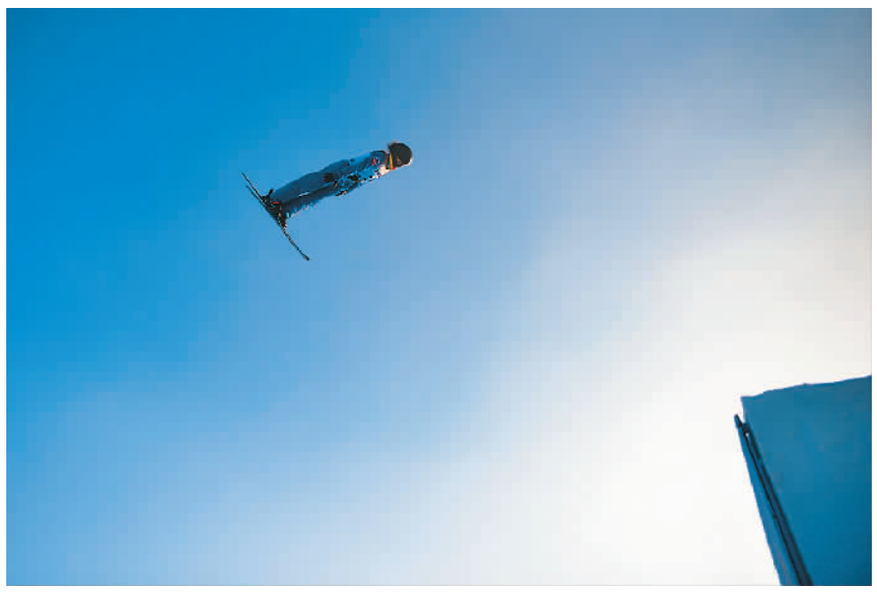
据新华社电 中国足协12日宣布，对女足国家队（黄队）教练组成员进行调整，韩国籍教练朴泰夏出任中国国家女子足球队（黄队）主教练，韩国籍教练金昶伯担任体能训练顾问。

足协在其官网的公告称，朴泰夏拥有丰富的执教经验，曾先后担任韩国男足国家队首席助理教练、韩国男足国家队助理教练、首尔足球俱乐部首席助理教练、中超联赛延边富德足球俱乐部主教练等。金昶伯在从事教练员工作期间，曾先后担任韩国国家女子曲棍球队主教练、中国女子曲棍球队主教练，并带领中国国家女子曲棍球队获得2002年亚运会冠军、2008年北京奥运会银牌。

自2017年起，中国足协改革完善女足国家队结构，组建女足国家队红队和黄队，采用“双轨并行”模式进行备战。其中，红队作为主力队伍，参加各类国际赛事。黄队作为预备队伍，参加相应水平比赛，重在储备人才，提高运动员技战术水平，扩大国家队选材面。两队独立运行、独立训练，在相互竞争中实现相互促进。

此外，为早日实现女足重返世界一流强队的目标，中国足协全面启动中国女足“铿锵玫瑰再绽放计划”，从国家队、青训、竞赛、教练员培养、激励保障机制、宣传推广等方面加大对女足扶持力度，形成以国家女足红队为龙头，国家女足黄队为竞争与补充，U20女足国家队为衔接，U17女足国家队为基础，具有统一技战术风格的大国家队体系。期待通过两位教练员的指导与帮助，中国国家女子足球队（黄队）能进一步加强技战术水平，夯实中国女足人才队伍建设，为女足发展储备更多优秀人才。

自由飞翔



近日，自由式滑雪空中技巧国家集训队25名队员在内蒙古自治区阿尔山市滑雪场进行冬训。阿尔山市上雪早、化雪迟、雪质好，从2003年开始便成为自由式滑雪空中技巧国家集训队冬训基地。

图为国家集训队队员徐梦桃在训练中。 新华社记者 邹 予摄

12月7日，彭程（左）/金杨在双人滑短节目比赛中。 宋伟仁摄（新华社发）

2018/2019赛季花滑大奖赛总决赛日前在加拿大温哥华结束，唯一一对出战总决赛的中国组合彭程/金杨拿到一枚双人滑银牌，这也是两人在三大赛上的首枚奖牌。

赛后金杨说：“这个赛季队友都在经历一些困难，只有我们一对参加了大奖赛，每场比赛都尽力做好自己。”

彭程/金杨：在跌倒中成长

汪灵犀

独 苗

本赛季，中国男子、女子单人滑及冰舞均未有选手入围总决赛。在加上隋文静/韩聪、于小雨/张昊等因伤休战，彭程/金杨成了中国花滑本赛季的唯一希望。

“突然就成了老队员，应该负起这个责任，担起这个担子，这是一个必经的过程，我们会努力！”彭程说。

在此前的短节目中，彭程/金杨出人意料地排名第一，这为他们站上领奖台奠定了基础。自由滑比赛，他们选择的曲目是影片《玫瑰人生》改编段，表达了一对情侣经历磨难，最终走到一起的爱情故事。两人将这段优美的旋律演绎得细腻、自然，充满美感，全部11个动作都是以加分的形式完成，最终得到141.21分。

成 长

彭程/金杨这对组合搭档时间并不算长。受中国双人滑队伍几次换人风波的影响，彭程和金杨在2016年才开始牵手搭档。

在金杨之前，彭程与“四朝元老”张昊搭档，没想到她在比赛中完成阿克塞尔两周和后外点冰三周跳时出现技术阴影，几乎出现场场失误的窘况。索契冬奥会上，两人勉强拼到第八，但彭程的单跳依然没有好转。在此情况下，总教练赵宏博做出了令人意想不到的决定——让彭程/张昊和另一对组合于小雨/金杨交换舞伴。

换舞伴则意味着更多的付出和不确定。于小雨/张昊组合适应更快，在大赛中逐渐取得不错的成绩，而彭程/金杨却情况不佳，尤其是彭程的跳跃依旧失误率很高，甚至被网友称之为“单跳魔咒”。平昌冬奥会上，由于彭程在短节目单跳摔倒，仅排名第17。

赛后彭程哭红了眼，但两人痛定思痛，潜心成长。理解音乐、研究表演、磨炼技术……从平昌冬奥会短节目出局，到在花滑大奖赛总决赛收获银牌，彭程/金杨的巨大进步仅用了10个月的时间。

突 破

在今年9月份，与中国花滑队合作13年的世界顶级花滑编舞劳瑞·妮可曾对媒体赞许彭程/金杨的成长：“我最高兴的是，彭程/金杨比去年进步了很多。不仅在冰上，他们两人之间冰下的交流和理解也更深入了，对滑冰的理解也在增长，这让我看到了他们的潜力。”

花样滑冰一直是中国队在冬奥会上的夺金点。此次能够站上领奖台，除了节目细节做得好外，两人的技术动作也没有大的失误。但面对强手如云的花滑赛场，彭程/金杨更需要加大动作难度，这样在世锦赛和冬奥会上才能有竞争力。

无论如何，从兵败平昌到总决赛的成功救赎，不放弃的彭程/金杨令人感动。或许，这枚宝贵的银牌能够成为新起点，让这对组合的2022冬奥之路更加顺畅。